

給食センターからこんにちは
12月の中学校の献立より…

☆平成25年12月3日(火)の給食紹介☆



中学校

エネルギー:841kcal たんぱく質:35.1g

★主食:ご飯

☆主菜:鮭の焼き漬け

★副菜:切干大根の煮物

☆汁物:酒々井味噌のスキージ

★デザート:ヨーグルト

★飲み物:牛乳

新潟県の
郷土料理

全国おいしいもの巡り～新潟県～

12月は第7弾として、「新潟県」特集です。

新潟県は、日本海側のほぼ中央に位置し、冬の期間は数メートルにも及ぶ雪が降り積もる日本有数の豪雪地帯です。日本一といわれる米・コシヒカリを産出する稲作をはじめ、農業、漁業も盛んで、おいしい食べ物の宝庫として有名です。そんな豊かな自然や風土の中から生まれた新潟県の料理を紹介します。

～新潟県のおいしいもの紹介～

☆鮭の焼き漬け

鮭を焼いてからタレに漬け込む新潟の郷土料理です。焼いてから漬け込むことにより、タレが中までしっかりしみ込みます。

☆スキージ

新潟県上越市にある金谷山は、オーストラリアの軍人が日本で初めてスキー術を伝えた地です。

スキージは、スキーの訓練時に使われたさつま汁のような味噌汁が原点の伝統食です。

～スキージレシピ～

★材料(4人分)★

- ・豚肉 50g
- ・人参 50g(4分の1本)
- ・干椎茸 5g
- ・ごぼう 50g(4分の1本)
- ・大根 100g(8分の1本)
- ・つきこんにゃく 50g
- ・さつま芋 80g(2分の1本)
- ・木綿豆腐 50g(6分の1丁)
- ・長ねぎ 50g(2分の1本)
- A 味噌 55g(大さじ3強)
- 和風だしの素 2g
- ・だし汁 320～400cc
- (削り節/水 5g/320～400cc)

★作り方★

①準備

- ・豚肉:2cm幅に切る。・人参・大根:いちょう切り
- ・干椎茸:水で戻し、薄くスライス(戻し汁使用)
- ・ごぼう:さがき→酢水へさらす
- ・木綿豆腐:さいの目切り・長ねぎ:小口切り
- ・つきこんにゃく:ゆでてあくをぬく
- ・さつま芋:厚めのいちょう切り→水へさらす

②削り節でだしをとる。

- ③だし汁の中に、豚肉、人参、干椎茸、ごぼう、大根、つきこんにゃく、さつま芋を順に入れて煮る。

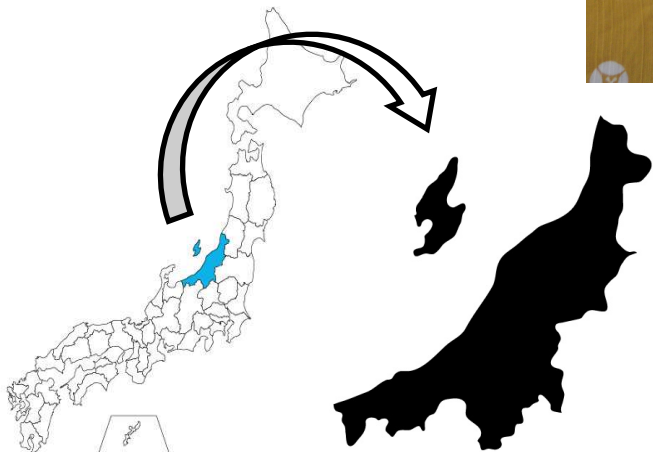
- ④沸騰したらあくをとり、火が通ったら、豆腐を加える。

- ⑤お湯で溶いたAを入れ、味をととのえる。

- ⑥最後に長ねぎを加えて、沸騰直前でとめる。



スキージには、クラスに
1こずつ「ラッキーにんじん」
が入っていました。見つかり
ましたか？



新潟県